



Erfahrungsbericht **„Intensivwoche 30.04. – 04.05.2018“**

Gleich vorweg:

Der Begriff „INTENSIVwoche“ trifft es voll und ganz.

Die Tage auf dem Spitzauer Hof waren von der ersten und bis zur letzten Minute intensiver als ich es mir vorher überhaupt ausmalen konnte.

Kennengelernt hatte ich Herrn Pröttel ein gutes Jahr vorher da ich beabsichtigt hatte, an seiner Angstbewältigungsgruppe teilzunehmen.

In meiner Auslage befanden sich damals die Diagnosen „generalisierte Angststörung“ und „mittelgradige Depression“, im Handgepäck befand sich ein 6wöchiger Aufenthalt in einer Psychosomatischen Klinik aufgrund von „Erschöpfungs-Depression“ und im Archiv eine nicht aufgearbeitete Kindheit mit zwei liebevollen Elternteilen, von denen einer leider unter einer schweren Depression litt, Alkoholiker war und dessen Temperament gerade unter Alkoholeinfluss cholerischer und sadistischer Natur war.

Ansonsten war bei mir alles prima - oder sogar „alles primstens“ aus damaliger Sicht.

Klar, ganz rund las sich mein Lebenslauf nicht: Nach dem Besuch restlos erzkatholischer Schulen brach ich mein Lehramtsstudium (glücklicherweise!) nach der Geburt meines ersten Kindes ab, jobbte, bis das zweite Kind im Kindergarten war, und fing dann an, meinen Weg in der Altenpflege zu gehen.

Haus und Garten nach dem Mehrgenerationenprinzip, zwei wunderbare und mehr oder weniger ungeschädigte Kinder, eine Ehe die seit 11 Jahren auf dem Papier und (diesen August) seit 18 Jahren im Herzen gedeiht und eine trotz des Klinikaufenthaltes abgeschlossene Ausbildung (neben dem Alltag als Hausfrau und Mutter!) zur examinierten Pflegefachkraft ... So von außen betrachtet ein echter Anwärter auf die „Rama-macht-das-Frühstück-gut“-Werbung

Egal wer das hier liest ... Kannst du dir vorstellen wie unfassbar bescheuert ich mir vorkam als ich auch nur daran dachte, mir anderweitig, abseits von Kliniken und Kassen-Therapeuten, Hilfe zu suchen?

Schon das erste Treffen mit Herr Pröttel zerstreute diese völlig unangebrachten „Minderwertigkeitskomplexe“:

Ich fuhr nach Hause mit Impulsen, die ich in 1-1/2 Jahren konservativer Gesprächstherapie nicht bekommen hatte.

Nachdem sich die äußeren Gegebenheiten ungünstig zeigten für das Absolvieren des Angstbewältigungsseminars und mich zudem im Frühherbst 2017 die Erkenntnis, dass unser Vater über Jahre meinen kleinen Bruder sexuell missbraucht hatte, eiskalt und hinterrücks erwischte, kontaktierte ich Herrn Pröttel erneut.





Das Ergebnis war eine 2018.

immer wieder über den neuesten Stand der Dinge, über mein Gefühls- und Alltagsleben informieren und hatte so immer das Gefühl, ihn informiert, noch „bei mir“ zu wissen.

Terminabsprache für das Frühjahr
Im Vorfeld konnte ich Herrn Pröttel

Nichtsdestotrotz traf mich die Intensivwoche wie ein Paukenschlag.

Schon beim ersten Setting stellte Herr Pröttel meine Ansichten bezüglich meiner geistigen Gesundheit, meiner Krankheit(en), meiner Probleme und Schwächen und Stärken von Grund auf infrage Zu Recht.

Dank seines Drängens und mittels seiner Unnachgiebigkeit konnte ich schon beim ersten Treffen erkennen und erfahren, dass eben nicht „alles primstens“ war wie ich weiter oben geschrieben habe ... und das war nur der erste Shock von vielen.

Es fällt mir schwer, meine Intensivwoche näher zu beschreiben.
Himmel, ein Urlaub war es wahrlich nicht!

Auf den ersten Schock folgten einige weitere, die neben dem Schrecken immer eine große Portion Selbst- und Fremdverständnis lieferten.

Unfassbar grandios und handlungsweisend ist immer noch die Erkenntnis, dass ich im Laufe der Jahre nicht nur meine Angstgefühle zu deckeln versucht ... sondern dies auch mit jedem einzelnen anderen Gefühl durchgezogen habe! Und das ist eine der Erkenntnisse des ersten Settings!

Dementsprechend äußerten sich auch die nachfolgenden Stunden – vor allem die unter Pferde-Beteiligung.

- WAS soll ich machen?

Einen Gymnastikball mit Spaß-Energie aufladen???

Geht's noch? -

Ja. Es ging noch.

Nachdem ich nach bestem Gewissen geblockt habe wo ich nur konnte – neben einem Herrn Pröttel, der sich davon (irritierenderweise!) nicht im Ansatz beeindruckt ließ - lernte ich, Spaß-Energie anzuwenden.

Ich lernte auch, meine Blitze leuchten zu lassen und darüber nachzudenken, wieviel Liebe jetzt in diesem Moment aus mir herausströmt.

Ich lernte, mir über meine Gedanken Gedanken zu machen und über das, was ich äußere.

Ich lernte, 80% mehr zu geben.

Ich lernte, Gefühle wie Angst, Scham und Wut zu erkennen, kommen zu lassen ... und sie wieder ziehen zu lassen.

Ich lernte, zu erkennen wann ich für MICH 100 % gebe und wann ich anfangen, mich zu prostituieren.

Und (immer wieder) erfuhr ich was es heißt zu erforschen, zu erkennen und zu benennen was ich JETZT, in diesem Moment fühle.

Ich „absolvierte“ schöne und irritierende und altbekannte Hausaufgaben und erledigte sie auf altbekannte, irritierende und irgendwann schöne Art und Weise.





Während der Intensivwoche
permanenter Gefährdung, fühlte
Frage gestellt, verletztlich,
genommen, immer beobachtet.

befand ich mich in einem Zustand
mich zu jedem Zeitpunkt im Kern in
manchmal nur in Augenschein

Herr Pröttel war gnadenlos, unaufgeregt, selten aus dem Konzept zu bringen und niemals nachsichtig
... und wie sehr ich ihm heute dafür danke!

Erst im Nachhinein kann ich erkennen wie milde er zuweilen auch war und nehme deswegen heute
seinen Rat zur Milde-mit-sich-selbst- auch dankbar an.

Dann der Weg nach Hause ... die ganze Woche hatte ich Angst davor, wie ich die neuen Erlebnisse in
meinen Alltag integrieren könnte oder ob überhaupt!

Nun, wie kann ich es am besten beschreiben?

Mir selbst fällt schon auch sehr eindrücklich auf, dass ich anders bin, aber am eindrücklichsten
ist immer noch der Spiegel Anderer...

Meine Kinder sind anders seither.

Anschmiegsamer, gelassener, „ruhiger“, fröhlicher, unbeschwerter.

Mein Mann ... nun ... ich hab ihn seit langem nicht so heiter erlebt, so leicht.

Und meine Mama hat am Muttertag das Schönste geäußert, das ich mir vorstellen kann:

„Heute Früh hab ich schon drüber nachgedacht.

Das schönste Muttertagsgeschenk hab ich bekommen, als du letzte Woche nach Hause gekommen
bist ... und wieder warst wir früher!“

Ja. Es gab bisher einen großen Rückschlag.

Nach Wochen als die Person, die ich gern sein möchte, die ich lieben gelernt habe und die ich (Oh
Wunder!!!) BIN!, gab es einige Tage während denen alles so war wie vorher.

Dank Herr Pröttel, den ich per Email in dieser Zeit kontaktieren konnte, dank der Milde an die er mich
erinnerte und dank ... ja, dank eines einfachen „Fingerspiels“ habe ich auf einmal ganz leicht und
unkompliziert den Weg zurück gefunden...!

Ja. Es wird wieder Rückschläge geben. Aber ich werde mich erinnern.

Lieber Herr Pröttel.

Ich weiß ich bin noch eine der Glücklicheren, Gesegneten Ihrer Patienten.

Trotzdem haben Sie mein Leben auf eine Art verändert die keiner Beschreibung würdig ist.

Mein Mann sagt, sollte ich jemals wieder so werden „wie vor Vaterstetten“ schickt er mich sofort auf
seine Kosten wieder zu Ihnen zurück.

Ich erkenne gerade ganz langsam wieder wer ich bin ... ich war schon Blumen Pflücken! Ich war schon
TANZEN! Und es war WUNDERBAR!

Ich könnte Ihnen nicht dankbarer sein ...

Romea W.

